

Hintergrund

Jukuren-Karate: Karate im Alter (Teil 1)

von Dr. Wolfgang Herbert

„Karate-Anfängerkurs für Senioren!“ Ein immer noch eher seltenes Angebot, das sich aber vermehrt in Dōjō-Homepages oder im Portfolio von Karate-Schulen findet. Durch die auf der Spitze stehenden Alterspyramide in den Industriestaaten und die im neoliberalen Klima immer mehr eingeforderte Fitness bis zum Grabe, steigt die Zahl der älteren Personen, die einen Kampfsport erlernen wollen.

Aus demographischen Gründen verschiebt sich auch das Alter der aktiven Karateka nach oben. Karate wurde in Europa in den 1960er Jahren vorgestellt und boomte mit dem Bruce-Lee-Kult in den 1970er Jahren und nahm seither stetig an Beliebtheit zu. Karateka der ersten Stunde sind heute in ihren 60ern, 70ern, ja 80ern und etliche sind immer noch, häufig als Lehrer*innen, im Einsatz. Mit 60 zähle ich mich zu dieser Generation, wengleich ich auf der jüngeren Seite angesiedelt bin.

Seit mehr als acht Jahren unterrichte ich eine Gruppe von älteren Karate-Einsteigern in einer öffentlich zugänglichen Lehrveranstaltung,

die wörtlich übersetzt etwa so betitelt ist: „Einführung in das Karate-dō als Gesundheitsmethode“. Dies ist bewusst niederschwellig formuliert, damit sich jede/r potentiell Interessierte teilzunehmen traut. Das Durchschnittsalter schwankt von Jahr zu Jahr, ist aber stets im Bereich Mitte bis Ende sechzig. Dieser Kurs ist mein Laboratorium, um ein altersfreundliches Karate zu entwickeln. Dabei werden hergebrachte Trainingsmethoden und „Ideologien“ radikal hinterfragt und neu justiert. Dazu möchte ich hier einige Ideen präsentieren.

Terminus

Kurz zum Terminus *jukuren* (熟練): er erfreut sich sogar einer Eintragung in der deutschsprachigen Wikipedia und findet sich in der DKV-Homepage. Er setzt sich aus den Schriftzeichen *juku* 熟 = „gründlich, reif, erfahren“ und *ren* 練 „Polieren, Übung, Ausbildung“ zusammen. Frei interpretiert kann dies für ein „erprobtes, geschicktes Training“ stehen. In Japan

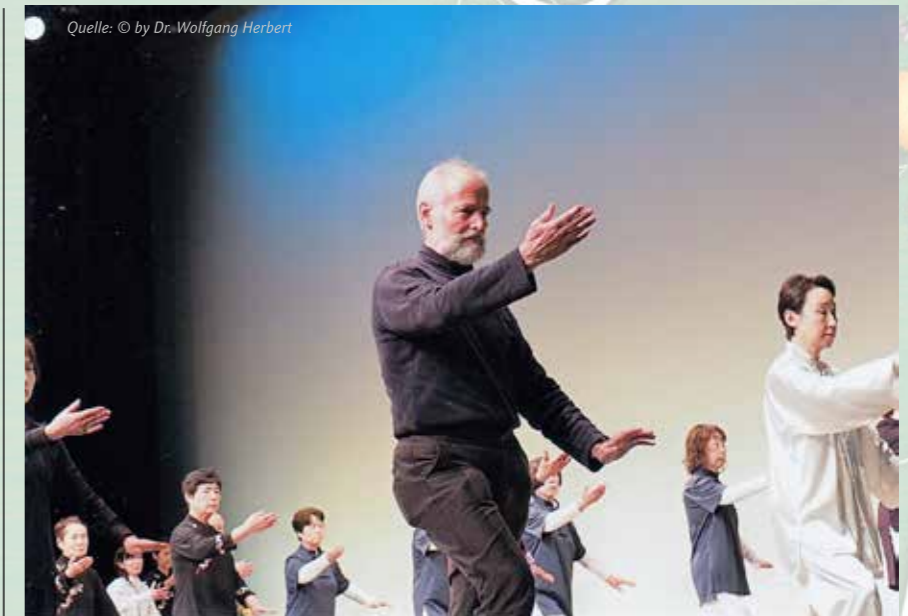
wird der Begriff in Verbindung mit der Meisterschaft, der langjährigen Ausübung einer Kunst oder eines Handwerkes gebraucht.

Ab 35 Jahren von „jukuren“ zu sprechen, erscheint mir ein wenig verfrüht, auch wenn die JKA ihre Meisterklassen bei Wettkämpfen ab diesem Alter unter der Bezeichnung „jukurensha“ („Erfahrene“) beginnen lässt. Ich möchte mich auf keine Altersangabe festlegen, „zweite Lebenshälfte“ dürfte es treffen. In Bezug auf die oben genannten Eintragungen ist korrigierend zu vermerken: im Karate muss das nicht zwangsläufig mit einem hohen Dan-Grad einhergehen, obwohl das oft der Fall ist. Mitgemeint sind auch Späteinsteiger und Wiedereinsteiger, zu denen auch ich gehöre. Es ist eine respektvolle Bezeichnung, die nicht nur auf Trainings- sondern auch auf Lebenserfahrung verweist.

Kanazawa Hirokazu's Plädoyer für ein altersgerechtes Karate

Mein wichtigster Karate-Lehrer, Hirokazu Kanazawa, hat in seiner Autobiographie und in zahlreichen Interviews immer wieder darauf verwiesen, wie wichtig es ist, das eigene Trainingsregime im Hinblick auf das Alter anzupassen und gegebenenfalls zu modifizieren. Im folgenden ein Auszug aus einem Interview mit dem irischen Karateka Seamus O'Dowd aus dem Jahre 2002, als Kanazawa-sōke gerade 70 Jahre alt geworden war:

„... das eigene Training sollte sich bei allen ändern, wenn man von der Jugend ins Erwachsenenalter übergeht und dann wieder, wenn man älter wird. Es ist natürlich, dass sich das Training ändert. Wenn eine Person ihr ganzes Leben in derselben Weise trainiert, ist das nicht natürlich. Für Leute bis zu dreißig oder vierzig etwa, ist die physische Kraft die wesentliche



Kraft, die durch die Muskeln generiert wird. Die Kraft der inneren Organe und die Kraft des Geistes arbeiten in Harmonie mit, um diese körperliche Kraft zu unterstützen.

Nach vierzig beginnen die Muskeln schwächer zu werden, aber die inneren Organe bleiben stark, diese werden nun zur wichtigsten Quelle der Kraft. ... Nach sechzig werden auch die inneren Organe schwächer. Der menschliche Körper hat seine Grenzen und es ist natürlich, schwächer zu werden. Niemand kann 150 oder 200 Jahre lang leben, das liegt so in der Natur und sollte akzeptiert werden. Aber der Geist kann für immer stark bleiben und sogar unbegrenzt stärker werden, wenn Leute auf die richtige Weise täglich trainieren. Daher ist nach sechzig die geistige Kraft die wichtigste Kraft im Körper, wobei die Kraft der physischen Muskeln und der inneren Organe dieser Kraft üblicherweise zur Seite stehen und sie kanalisieren. Daher müssen wir, wenn wir älter werden, unser Training adaptieren und die richtigen Kraftquellen in unserem Körper zum Einsatz bringen. Die Techniken müssen sich ändern und das Training muss sich ändern.“

In einem anderen Interview meinte Kanazawa scherzhaft, „... ich denke, Training vom

Babyalter bis zum Grab ist etwas, was ich einfach tun muss, ... man muss jeweils entsprechend der eigenen Entwicklung auf unterschiedliche Weise trainieren ... es mag unmöglich werden, Unsu oder Enpi auszuführen, wenn ich 70 oder 80 Jahre alt bin. Ich könnte noch einige Shito-ryū oder Gōjū-ryū Kata machen, vielleicht, aber ich weiß, dass ich Tai Chi machen kann, bis ich sterbe. Weil es innerlicher ist, nicht rein physisch. Wenn ich nur Shōtōkan betriebe, dann hieße es nach 70 oder 80: ‚tschüs, tschüs!‘“

In seiner Autobiographie notiert Kanazawa: „Als ich sechzig Jahre alt wurde, spürte ich am eigenen Leib, dass im Vergleich zu meinen jungen Jahren die Körperkraft nachgelassen hat. Ich bin in eine Phase eingetreten, die unter dem Motto stand: ‚Hauptsache: innere Kraft!‘ Ohne zu zögern, habe ich meine Trainingsmethoden so umgestellt, dass die innere Kraft (kiryoku 気力) zum Hauptgegenstand wurde. Die Muskelkraft und die Kraft der inneren Organe nehmen mit zunehmendem Alter ab, die innere Kraft und die geistige Kraft (seishinryoku 精神力) bergen dagegen das Potenzial, mit steigendem Alter vertieft zu werden.“



Einführung in das Karate-dō als Gesundheitsmethode, Univ. Tokushima 2019

Der Autor auf einem „Taijiquan-Festival“, Tokushima 2020

Quelle: © by Dr. Wolfgang Herbert

Quelle: © by Dr. Wolfgang Herbert

Die Kraft des Ki 氣

Das ki 氣 in *kiryoku* 氣力 meint freilich die subtile „Energie“, die im Chinesischen Qi genannt wird und im sinisierten Kulturraum ein zentrales Element des dort gängigen Weltbildes darstellt. Es hat im Laufe seiner mehrtausendjährigen Geschichte einen Bedeutungswandel erlebt. Ursprünglich eine metaphysisch-kosmologische Größe, wurde es eine anthropologische oder humanmedizinische Komponente und jüngst wird gar versucht, es „materialistisch“ zu definieren. Letzteres scheitert ebenso wie Messversuche, da diese nur einzelne Elemente erfassen können und vor allem, weil Ki materielle und immaterielle Aspekte trägt.

Im mikrokosmischen, also dem Bereich des Menschen, beschreibt es einen Dirigenten, der ein Orchester in Harmonie und Homöostase bringen soll, dessen Instrumentarium Atmung, Blutkreislauf, Lympf- und Nervensystem, endokrine und hormonelle Balance (Gemüt) und vieles mehr umfasst. Ki zirkuliert in den Muskeln, Knochen, Sehnen, Gelenken, Faszien, Organen, Drüsen, im Rückgrat, Knochenmark und Gehirn. Es kann durch den Willen gelenkt werden und ist daher eine Form der Information oder der Bewusstheit. Es ist ein holistisches, psychosomatisches Konzept, nach dem Geist und Körper eine untrennbare Einheit bilden. Ki reguliert alle vitalen Elemente im Menschen in Feedback-Manner. Wir müssen uns mit einer Deskription begnügen. Eine endgültige Definition gelingt nicht, da es so umfassend ist und Offenheit für neue Erkenntnisse bewahrt werden soll. Ki ist ein heuristisch fruchtbares „Konstrukt“, kann aber nicht als rein solches ohne fundamentum in re abgetan werden. Wir operieren auch etwa mit dem Begriff „Bewusstsein“, obgleich bis heute nicht geklärt ist, was das



genau ist. Der Versuch der Neurowissenschaften das „Bewusstsein“ auf seine materielle Basis im Gehirn zu reduzieren, ist unzulänglich. Analog ist Ki auch eine Qualität, ein Quale, eine erfühlbare immaterielle „Energie“. Wir wollen die Existenz des Ki als pragmatische Hypothese ansehen, die seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen Medizin und den Kampfkünsten empirisch erprobt wurde.

Ki ist der Hüter eines fluidalen und geistigen Gleichgewichtes, das dann als ausgeglichene (= gesund) gelten darf, wenn das Ki unbehindert fließen und walten kann. Blockaden, Stauungen und Konstriktionen führen nach chinesischem Verständnis zu Unwohlsein und Krankheit. Seit altersher wurden Methoden entwickelt, den Ki-Fluss zu regulieren, dazu zählen meditative Exerzitien (Visualisierungen), Atemübungen, „Gymnastik“, (Selbst-)Massagen, Akupressur und Akupunktur. Kampfkunst wurde in hygienischer Absicht in diesem Kontext praktiziert.

Die Harmonisierung des Ki war für Kanazawa Hirokazu stets ein zentrales Element in seinem Verständnis von Karate wie auch in seiner Praxis. Wenn Ki in den Mittelpunkt des Trainings rückt, wie Kanazawa es ausdrücklich für das Alter empfiehlt, eröffnen sich unerschöpfliche Möglichkeiten! Darauf kommen wir zurück.

Der junge Athlet als Leitfigur

Vorerst fragt sich, ob wir überhaupt dem Ratschlag von Kanazawa und anderen erfahrenen Karate-Lehrern nachkommen, nämlich unser Training der jeweiligen Altersstufe anzupassen. Lustiges, spielorientiertes Training für Kinder ist mittlerweile gut etabliert. Aber wie steht es um ein Senioren-adäquates Training? Ich spreche hier vor allem über Shōtōkan, da dies der Stil ist, den ich vornehmlich praktiziere und am besten kenne. Gewisse Verallge-



Auch viele Home-Training Videos, die wegen Corona vermehrt ins Internet gestellt werden, vermitteln den Eindruck, dass sie als Adressaten eher junge Athleten und nicht Spätesemester im Auge haben. Manche wirken wie eine Selbstdarstellung der Instrukturen, die vorführen, wie rasant sie komplizierte Kombinationen abspulen oder wie hoch sie kicken können. Da mitzuhalten ist nicht nur für die Oldies mühsam, sondern auch für den motorisch durchschnittlich begabten Karate-Adepten.

meinerungen mögen mir nachgesehen werden, es gibt sicher wie immer löbliche Ausnahmen. Sicher bin ich mir auch, dass ältere Karateka in ihrem individuellen, persönlichen Training auf ihr Alter Rücksicht nehmen und ihre Praxis darauf abstimmen.

Anders sieht es aber oft aus, wenn kollektiv trainiert wird. Auf internationalen Lehrgängen werden häufig Gruppen gebildet, üblicherweise nach dem Kriterium Graduierung und damit einhergehender vermeintlicher technischer Kompetenz. Eine Gruppe nur für über 60jährige z. B. findet man kaum! Im Kihon-Training wird oft nach Kommando in der ganzen Gruppe trainiert und allen dasselbe abverlangt. Imposante Kombinationen wie z.B. Mawashigeri jōdan, Ushirogeri, gyakuzuki Dutzende Male durchzulaufen ist für ältere Hobbysportler nicht mehr so einfach. Ja, es ist – um mit Kanazawa zu sprechen – „nicht natürlich“, wenn nicht gar selbstschädigend!

Die Orientierung des Shōtōkan an jungen Wettkampfsportlern scheint vorherrschend zu sein. Es ist mir klar, dass es einige hartgesottene ältere Karateka gibt, die unter allen Umständen mit den jungen Sportlern mithalten wollen und auch physisch dazu in der Lage sind. Der Großteil der älteren Karate-Betreibenden ist hingegen nicht an Wettkampf und Leistungssport interessiert, sondern an der Erhaltung ihrer Gesundheit. Das impliziert auch, dass sie eher auf die Stimme ihres Körpers hören und unerquickliche Bewegungen vermeiden.

Gelenke werden fragiler, zumal die der Knie, Hüften, Schultern und Ellebogen. Für viele gehört ein leichtes Schmerzempfinden in ihnen zum Alltag. Altersbedingte Gebrechen wie Gicht, Arthritis, Osteoarthritis, Knorpelschwund und andere Abnutzungserscheinungen sind üblich. Das sollte aber niemanden davon ausschließen, Karate zu machen. Alle können Karate ausüben mit ihrem eigenen Körper und all

dessen Mängeln. Deshalb gibt es auch ein Karate für Menschen mit Behinderungen.

Ein auf ältere Menschen abgestimmtes Karate ist ein Desiderat, auch aus demographischer Perspektive. Laut Auskunft des DKV sind etwa ein Fünftel der Karatepraktizierenden in Deutschland über fünfzig Jahre alt (31.000 = 20,5%), der Anteil der über 60jährigen liegt bei 4,1% (6.300). Und es werden gewiss mehr werden. Die Entwicklung eines altersfreundlichen Karate ist daher an der Zeit. In praktischer und somatischer Hinsicht sind die eingefahrenen Methoden da radikal zu überdenken.

Ich möchte mit der Praxis, also wie Trainings organisiert werden, beginnen. Das stelle ich unter die Schlagwörter: Ent-Militarisierung und Individualisierung. Die könnten dem Shōtōkan auch insgesamt nicht schaden. Wir sollten uns bewusst sein, dass Shōtōkan historisch stark militaristisch geprägt ist. Von daher kommt die Art, in der trainiert wird: in Reih und Glied, aus einer Art Habachtstellung heraus und in Drill-Manier, unisono nach Kommando, gebrüllt von einem (meist) Mann, der die Reihen abschreitet wie ein Offizier seine Truppe. Dieser Übungsmodus hat schon in Okinawa Einzug gefunden, als zu Beginn des 20. Jh. Karate als Leibesertüchtigung in die Schulen eingeführt wurde. In der Tat ersetzte das Karate die bis dato exerzierte „militärische Gymnastik“ (兵式体操 *heishiki taisō*).¹

Itosu Ankō (1831-1915), einer der Lehrer von Funakoshi Gichin (1868-1957), hatte sich nachdrücklich für Karate im Schulunterricht eingesetzt. In einer Eingabe an das Unterrichtsministerium und Kriegsministerium (!) aus dem Jahre 1908 nennt er im zweiten Paragraphen ausdrücklich, dass Kinder schon in der Grund-

¹ Details dazu finden sich unter dem Stichwort *heishiki taisō* ("When Karate was military drill") in dem höchst informativen Forschungsblog von Andreas Quast: <http://ryukyubu-gei.com>

schule mit dem Karate beginnen sollen, da sie dann „gut für den militärischen Dienst geeignet sein werden.“ Im Paragraph 10 wiederholt er, dass Karate in den Grundschulen gelehrt werden soll, da „dies von großem Nutzen für unsere Nation und unser Militär sein wird.“ Karate wurde hier an eine nationalistische und später imperialistische Agenda angedockt.

Karate als militärischer Drill

Yabu Kentsû (1866-1937) und Hanashiro Chômo (1869-1945) waren beide Soldaten und Assistenten von Itosu. Sie traten 1891 in die Armee ein und waren bei der medizinischen Musterung ob ihrer hervorragenden körperlichen Verfassung aufgefallen. Diese wurde ihrem Karate-Training zugeschrieben. Damit kam Karate auch zum ersten Mal ins

Visier des Militärs. Yabu Kentsû erreichte den Rang eines Leutnants, obgleich sein lebenslanger Spitzname „Feldweibel“ (gunsô 軍曹) war. Er unterrichtete Karate in der Präfekturalen Schule von Shuri und war für seine Disziplin berüchtigt. Sein Training lief nach Befehl und Abzählkommando mit endlosen Wiederholungen ab. Das befand sich im Einklang mit jeder Art von sportlichem Training auf den Hauptinseln, das in den 1930er und 1940er Jahren zunehmend und massiv militarisiert wurde.

Hanashiro Chômo war der erste, der schon 1905 die moderne Schreibung für Karate mit den Zeichen für leer (空) und Hand (手) verwendet hatte. Diese Publikation („Karate Kumite 空手組手“) war gespickt mit militärischen Termini. Hanashiro lehrte Karate an Grundschulen und gemeinsam mit Yabu auch an Militärschulen. Auf der Hauptinsel (Honshû oder Hondo) waren es Funakoshi Gichin, sein

Sohn Gigô aka Yoshitaka, Egami Shigeru, Okuyama Tadao u. a., die an der Nakano Militärschule für Spezialkräfte Unterricht erteilten. Das politische Klima in der Zeit, in der sich Karate auf Hondo auszubreiten begann (1930er Jahre) war geprägt von Ultranationalismus, Xenophobie, Tennô-Totalitarismus und der Mobilisierung für den Krieg. Die chinesischen und okinawanischen Wurzeln des Karate wurden abgekappt und ausgetilgt. Karate wurde nach dem Muster des Kendô und Judô gleichgeschaltet und in ein japanisches Budô transformiert und damit aufgrund des Zeitgeistes militarisiert. Es wurde mit Bushidô-Idealen befrachtet, die im 2. WK für kriegstreiberische Propaganda und Kaiserverehrung pervertiert wurden. Elemente dieser fatalen Ideologie waren: bedingungslose Loyalität, absoluter Gehorsam, selbstloses Dienen, Verherrlichung von Tod und Opfermut, Glorifizierung des Sterbens für Tenno und Vaterland und der Glaube an die Überlegenheit des („japanischen“) Geistes über die Materie. Diese Form der Indoktrination und Interpretation des Bushidô nannte Oleg Benesch in einer minutiösen Studie dazu den „imperialen Bushidô“. Alle Budô-Enthusiasten im Westen, die eine romantische Vorstellung des Bushidô hegen und ihn pflegen wollen, sollten sich dieses historischen Hintergrundes und der möglichen ideologischen Verzerrungen bewusst sein.

Entmilitarisierung des Karate-Trainings

Mit Demilitarisierung meine ich vor allem das Training in Soldatenmanier. Gerade ältere Menschen müssen nicht herkommandiert werden. Da

Fitsein bis zum letzten Sprung in die Gruft heute angesagt ist, wollen immer mehr Senioren einen Kampfsport erlernen. Späteinsteigern sollten Bewegungsabläufe und Techniken genau erklärt und langsam vorgezeigt werden. Danach können sie in der Gruppe gemächlich eingeübt werden.

Wenn sie die motorischen Abläufe memoriert haben, sollte den Teilnehmern Raum gegeben werden, individuell zu experimentieren, die Bewegungen zu erkunden und zu erspüren und sie nach eigenem Gusto und Tempo zu wiederholen. Das gilt für Kihon-Kombinationen, Kata-Sequenzen und Kumite-Übungen gleichermaßen. Wenn die Praktizierenden mit den neuen Techniken vertraut geworden sind und sich in punkto Bewegungsablauf sicher fühlen, kann gerne wieder auf ein Training nach Kommando umgeschaltet werden.

Dieser Wechsel zwischen Gruppendrill und freiem Experimentieren lockert die Atmosphäre auf, bringt ein spielerisches und kommunikatives Element ins Dôjô, schafft Raum, über die eigene Unbeholfenheit zu lachen und gibt die Chance, nach eigenem Gutdünken und Willen zu lernen. Bei striktem Kollektivdrill riskiert man immer, dass einige auf der Strecke bleiben, mit dem Tempo nicht mithalten und sich die Techniken unter Zeitdruck nicht aneignen können. Das führt nur zu Frustration. „Individualisierung“ heißt, dass den Teilnehmern Raum und Zeit gelassen wird, auf eigene Faust und nach eigener Kapazität zu üben und zu studieren. Der/die Lehrende kann ihnen dabei abwechselnd zusehen, helfen und Tipps geben.

Eine gute Balance zwischen individuellem und kollektivem Training in einer Einheit gibt älteren Karateka die Chance nach ihren je eigenen Fähigkeiten und je eigener physischer Kondition zu trainieren. Außerdem bekommen sie ein wenig Luft, um sich zu erholen oder tief durchzuatmen, wenn nötig. Ältere Semester brauchen

nach intensiver körperlicher Betätigung länger, um sich zu regenerieren und eine gute Planung für Ruhephasen ist für sie genauso wichtig wie ein adäquates, nicht übertriebenes Training.

Etwa zwei- bis dreimal Karate-Training pro Woche mag genügen. An den anderen Tagen können sie Spazierengehen, Gewichtstraining, Faszienlockerung, Yoga, Tennis, Gartenarbeit oder dergleichen machen oder einen guten Wein trinken und einfach ausruhen.

Nicht wenige ältere Karateka haben Probleme mit Herz, Kreislauf, den Atemwegen oder sonstige Insuffizienzen. Sie können nicht demselben Kraftaktpensum unterworfen werden wie Athleten in ihren Zwanzigern. Wir müssen uns von der Rekrutentrainingslager-Mentalität im Shôtôkan verabschieden. Es ist gut an seine Grenzen zu gehen, aber die sollten von den Praktizierenden selbst festgelegt werden (gerade bei Älteren) und nicht von einem Oberbefehlshaber.

Senioren neigen eher dazu, ihren Körper introspektiv abzuhorchen und Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Jede Art körperlicher Betätigung sollte ihrem Wohlbefinden dienen und sie nicht an den Rand eines Herzinfarktes treiben. Das

Tempo und den Grad der Verausgabung, dem sie sich aussetzen wollen, müssen sie gänzlich in der eigenen Hand haben. Training sollte hochgradig individualisiert und auf die jeweilige physische Befindlichkeit feinabgestimmt sein. Damit kommen wir zur somatischen Seite des Jukuren-Karate. Schlagwortartig gekennzeichnet: höhere Stellungen, tiefere Tritte, weniger Anspannung, mehr Entspannung, moderate Anstrengung, keine akrobatischen Sprünge. In gewissem Sinne kommt dies einem „Zurück zu den Wurzeln“ gleich.

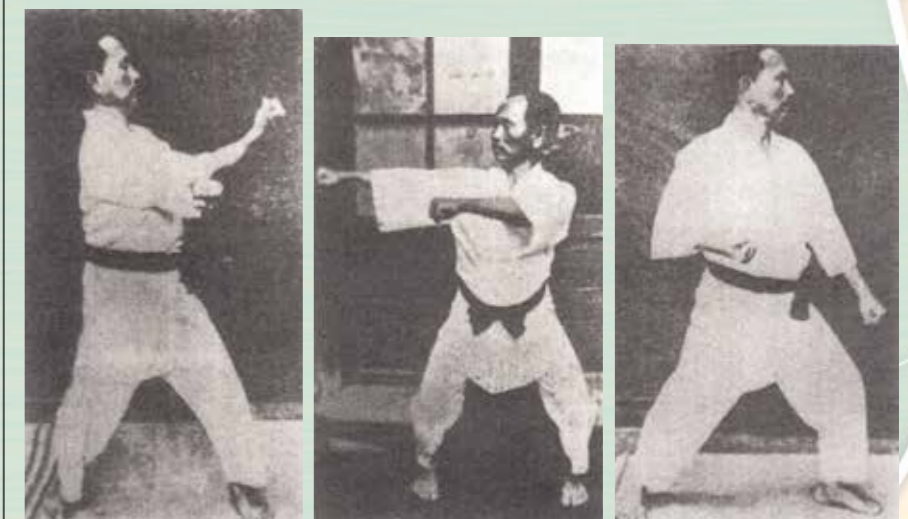
Athletisierung des Shôtôkan

Hier ist an eine andere historische Entwicklung zu erinnern, der das Shôtôkan auf dem Weg nach Hondo unterlegen war. Wenn wir Fotos von Funakoshi aus den 1920er Jahren ansehen, erkennen wir, dass seine Stände bedeutend höher waren als sie im modernen Shôtôkan üblich wurden.

Die Tatsache, dass der Hauptteil des Karate-Unterrichtes auf Universitäten stattfand, hatte Auswirkungen auf das Training und die Techniken. Sein dritter Sohn Yoshitaka aka

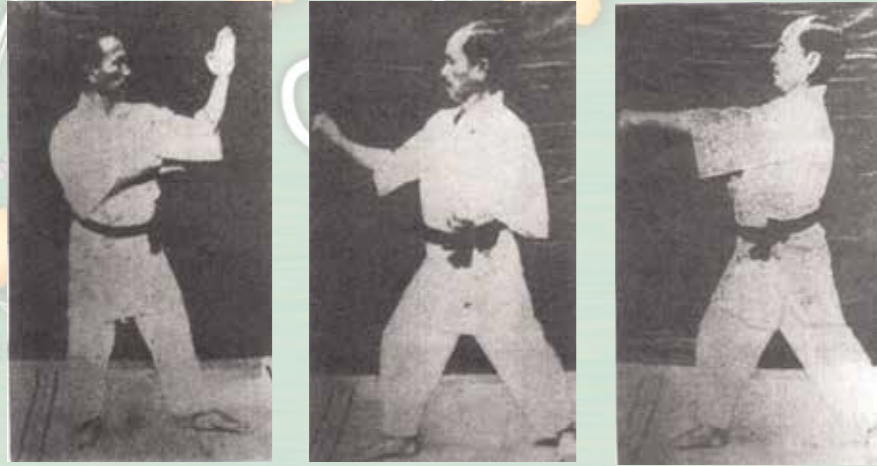


Quelle: wikimedia



Aus dem Nachdruck: Funakoshi Gichin: To-Te Jitsu. Translated by Shingo Ishida. First published by Tokyo Ko Bun Do Books in 1922. Hamilton, Ontario, Canada: Masters Publication: Second Printing 2004.

Aus dem Nachdruck: Funakoshi Gichin: To-Te Jitsu. Translated by Shingo Ishida. First published by Tokyo Ko Bun Do Books in 1922. Hamilton, Ontario, Canada: Masters Publication: Second Printing 2004.



„Waka-sensei“ („der junge Lehrer“) übernahm das Gros der Unterweisungen in den 1930er Jahren. Studenten verbringen in Japan in der Regel vier Jahre an der Universität. Wegen dem Krieg wurden viele schon vorher eingezogen. Yoshitaka soll an einem physischen Regime interessiert gewesen sein, nach dem die Studenten in so kurzer Zeit wie machbar möglichst robust und stark werden sollten. Tiefere Beinstellungen hatten den sofortigen Effekt starker Muskulaturausbildung. Seine Lieblingsstellung war die heute als *fudō-dachi* bekannte sehr tiefe, nach außen gespannte, kraftbetonte Position der Beine.

Wie tief jemand steht, sollte dem Körpertyp, der Flexibilität, muskulären Kraft und klarerweise dem Alter entsprechen. Nicht jeder kann so niedrig stehen wie Frank Brennan oder Yoshiharu Osaka in ihren Wettkampfzeiten. Viele junge Sportler, die sie imitierten, sahen ungelentk und hölzern aus, da sie einfach nicht deren Stamina und Elastizität hatten. Ich habe den Eindruck, dass die häufig zu hörende Aufforderung „tiefer stehen“ im Westen mit „länger stehen“ verwechselt wurde. Damit sind die Stellungen auch von Wettkampfsportlern in einer Weise übertrieben worden, dass es physiologisch unsinnig und gelenkstrapazierend wurde. Tief stehen bedeutet den Schwerpunkt senken, was auch bei kurzen Ständen machbar ist. Und keine übertrieben tiefe Stellungen machen, bedeutet

nicht, dass es sich nicht mehr um Shōtōkan handelt. Okazaki Teruyuki konstatiert: „Als Meister Funakoshi uns unterrichtete, sagte er nie, wir sollten sein Schema kopieren. Er machte es aufgrund seines Gewichtes und Körperyps auf seine Weise. Er erläuterte etwa, dass es keine festgelegte Länge oder Breite für einen Stand gebe, es hänge ganz vom individuellen Körpertyp ab. Offenkundig konnten laut Funakoshi Stellungen hoch oder tief sein, angemessen an die Physis des Schülers.“ Viele In-



fudō-dachi
Quelle: youtube; 4. JKS World Shoto Federation Karate Do Weltmeisterschaften 2016, OKAMOTO SAORI, Japan

strukturen werden damit einverstanden sein und Analoges empfehlen. Oft bleibt das aber Lippenbekenntnis. So weit ich das sehe, herrscht im Shōtōkan eine starke Lehrbuch-Fixierung vor.

Seit den Publikationen von Nakayama Masatoshi werden mit präzisen Graphiken und Diagrammen und wie mit Lineal, Zirkel und Winkelmesser vermessen, standardisierte Stellungen und Haltungen präsentiert. Gewichtsverteilung wird in genauen Prozentsätzen angegeben. Japaner lieben Präzision und haargenaue Vorgaben, das gilt z. B. auch für das Nō-Theater, die Teezeremonie oder wie ein Schwert zu ziehen ist. Damit wird eine Art Dogmatik und Orthodoxie festgeschrieben, von der nicht mehr abgewichen darf.

Auch im Shōtōkan wird man korrigiert, wenn man nicht den Textbuchschablonen entspricht. Hier ist mehr Flexibilität



Quelle: wikimedia

im Kopf und Körper gefordert! Um nicht missverstanden zu werden: Alter ist keine Ausrede, um schlampig herumzustehen. Die Stärkung der Oberschenkel, der Gesäß- und Lendenregion und des Abdomens sind das Ziel tiefer Stellungen und daher auch gut für die Gesundheit älterer Personen. Die Tiefe und Weite der Beinpositionen sollte hingegen so abgestimmt sein, dass man sich wohlfühlt ohne auf gute innere Spannung, Grundierung und muskuläre Stimulation zu verzichten. Vor allem müssen die Ausrichtung der Knie linear zu den Zehen oder die Aufrichtung des Steißbeines und Rückgrates biomechanisch absolut korrekt sein und dürfen nicht korrupt werden. Noch eine Episode in diesem Hinblick:

Kanazawa Hirokazu erzählte von Meister Funakoshi, dass er zuweilen seine Gedanken lesen konnte. Er berichtet in seiner Autobiographie: „Beim Training gab es einen ähnlichen Vorfall. Als ich die Kata 'Kankū dai' übte, ahmte ich die Bewegungen nach, so wie sie Meister Funakoshi machte. ‚Herr Kanazawa, machen Sie die Beine weiter auseinander und senken Sie die Hüften tiefer!‘ ‚Jawohl!‘, erwiderte ich und senkte meine Hüften, wobei ich dachte: ‚Dabei mache ich die Kata genauso wie der Meis-

ter!‘ In diesem Moment kam es: ‚Herr Kanazawa, Sie sind noch jung. Kräftigen Sie Ihre Beine und Hüften! Solange man jung ist, gibt es ein Training, das dem Jungsein angemessen ist!‘ Auch diesmal sprach er in ermahnender Weise und in ruhigem Tone.“

Dasselbe Thema: man möge Stellungen (und das Karate) an das jeweilige Alter adaptieren! Viele Stile in Okinawa kennen von jeher nur hohe Stellungen und tiefe Kicks, damit bleibt man den Wurzeln treu. Aus Selbstverteidigungsperspektive sind Tritte in den Unterleib, auf die Knie und Schienbeine sicher und wirksam. In Okinawa demonstrieren über achtzigjährige Meister ihre Kata auf Vorführungen. Sie bewegen sich entspannt, unverkrampft und ohne überzogenes Kime. In Okinawa gilt Karate als ein lebenslanges Unterfangen und das sollte auch für Shōtōkan gelten.

Seamus O'Dowd gegenüber machte Kanazawa Hirokazu dazu sehr spezifische Aussagen: „Ältere Leute haben zuweilen das Gefühl, dass sie Karate nicht mehr weitertrainieren können. Aber dem ist nicht so. Sie mögen nicht mehr so hoch treten können, aber das ist nicht nötig für ein gutes Karate. Die physischen Grenzen des

hohen Alters sind natürlich und da müssen Zugeständnisse gemacht werden. Das ist Teil des Lebens. Daher sollten ältere Leute sanfter trainieren, auch im Karate. Instrukturen müssen sicher gehen, dass ältere Lernende vorsichtig sind und innerhalb ihrer natürlichen Grenzen trainieren. Viele ältere Leute haben Angst davor, mit dem Karate anzufangen, weil sie meinen, es sei zu schwierig. ... Wenn eine Person mit fünfzig jemanden in seinen Zwanzigern trainieren sieht, dann denkt sie, sie müsse dasselbe machen. Das ist falsch. Wenn eine ältere Person so hart trainiert wie eine junge Person, dann wird sie tatsächlich schwächer. Ältere Leute sollten nicht auf körperliche Kraft hin trainieren. Wenn sie sanft trainieren, werden ihnen die Bewegungen auf natürliche Weise zuteil. Und sie werden immer noch vom Training profitieren.“²

Die körperlichen Grenzen kennen

Mit dem Alter stellen sich physiologische Limits ein. Die Kontraktibilität des Herzmuskels sinkt und die maximal erreichbare Herzfrequenz ebenfalls. Zu heftige kardiovaskuläre Beanspruchung sollte vermeiden werden. Im Training heißt das weniger Wiederholungen, Qualität statt Quantität! Es ist „nicht natürlich“, wenn Leute in ihren Sechzigern und Siebzigern dasselbe Programm absolvieren wie junge Athleten in ihren Zwanzigern. Der Zeitpunkt der Erschöpfung ist ein anderer und endlose Repetitionen schaden dem alten Körper eher als dass sie Nutzen bringen. Bitte kein Bootcamp für Senioren!

Schweiß kühlt den Körper, aber seine Ausscheidung ändert sich mit zunehmendem Alter. Dehydration passiert bei Alten rascher, weshalb sie ihrem Körper Flüssigkeit, Mineralien und Elektrolyte

² Das gesamte Interview ("Hirokazu Kanazawa at seventy") findet sich im Shotokan Karate Magazine Issue 71/ Mai 2002, 4-7

Zwei JKA-Instruktoren, die sicherlich ihr Wissen geteilt und nicht nur gezeigt haben: Kanazawa Hirokazu (links) und Hideo Ochi (rechts)

zuführen sollten: vor, während und nach dem Training! In Japan können die Sommer grausam heiß sein und heutzutage ist es in diversen Sportdisziplinen und Budô-Kreisen allgemein üblich, in den Pausen des Trainings etwas zu trinken. Vor weniger als einer Generation war das Tabu!

Ältere Japaner*innen erzählen mir einmütig, dass sie im Turnunterricht und in den Sportklubs, selbst an Schulen und Universitäten, während dem Training keine Flüssigkeit zu sich nehmen durften. Jeden Sommer erliegen in Japan Aberdutzende einem Hitzschlag. Oft Kinder, die im Freien Sport treiben (Baseball etc.) oder ältere Menschen, deren Sensorium abgestumpft ist. Sie merken nicht, dass ihr Körper Flüssigkeit braucht oder vergessen bzw. verzichten auf das Einschalten der Klimaanlage. In den Nachrichten wird täglich die Zahl der Hitzetoten vermeldet und die Bevölkerung in fürsorglicher Weise angewiesen, für regelmäßige Rehydratation zu sorgen, an schattigen Orten zu verweilen und ihre Klimaanlage laufen zu lassen. Ältere Sporttreibende sollten häufig mal rasten und Wasser oder Elektrolytgetränke zu sich nehmen.

„Loyalität“ (nicht) um jeden Preis!

Ich kann hier nicht auf eine Geschichte verzichten, die sich, man höre und staune, erst vor ein paar Jahren in Europa zugetragen hat. Ich war seinerzeit Mittfünfziger und Gast in einem Dôjô in Wien. Obgleich ich der Älteste und Ranghöchste war, nahm ich als Gast artig am Training teil wie alle anderen. Es dauerte gute zwei Stunden und wurde von einem jungen Mann Anfang dreißig geleitet. Als sich zu Schluss alle anschickten, sich in einen Kreis zu stellen, um einige Runden tsuki abzuzählen, wagte ich es



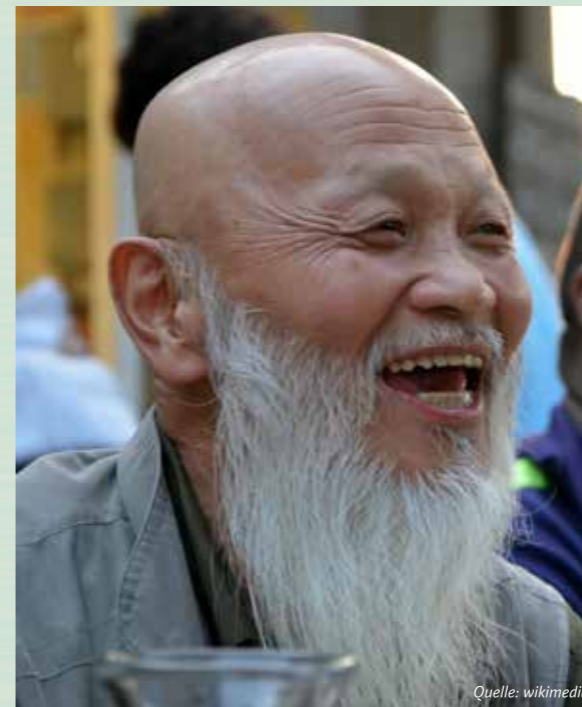
Quelle: wikimedia

zu meiner Tasche zu gehen und ein paar Schluck Wasser aus der von mir gewohnheitsmäßig mitgebrachten Flasche zu trinken. Der Trainer schritt aufgebracht auf mich zu und teilte schwere Schelte aus. Es sei verboten, während dem Training etwas zu trinken, fuhr er mich an, und ich würde den jüngeren Schülern ein schlechtes Beispiel geben. Ich war baff und auf meine Nachfrage hieß es, dass dies vom japanischen Sensei „Soundso“, der leider vor ein paar Jahren verstorben war, so verordnet worden war. Es war sein Befehl, kein Wasser im Training, basta! Das war astreine alte Schule.

Ich konnte mich an JKA-Dojo erinnern, in denen dieselbe Regel in Kraft war. Man war angehalten, Durchhaltevermögen, Geduld, Selbstbeherrschung, Ausdauer, Zähigkeit zu zeigen. Das alles ist im Begriff *gaman* 我慢 enthalten, einer in Japan hochgeschätzten Tugend. Die japanischen Lehrer hatten ihre obsoleten Werte und Durchhalteparolen aus ihrer Lehrzeit mitgebracht und den westlichen Schülern eingepflichtet. Viele der von der JKA entsandten Instruktoren sind stolze Takushoku-Universität-Absolventen. Die 1900 gegründete private Takushoku („Entwicklung und [Industrie]-

Ansiedelung“, damals Euphemismus für Kolonialisierung) war zuständig für die Ausbildung künftiger Kolonialbeamter (für Taiwan, Korea, Sakhalin, Mandschurei). Sie vertrat/vertritt ein starkes ultranationalistisches missionarisches Ethos, das bis heute nachfährt. Damit waren Attitüden verbunden wie ein Gefühl der Überlegenheit die japanische Kultur betreffend und paradoxerweise, dass Ausländer diese (und damit auch Karate) nie wirklich verstehen würden. Selbst der eingeschworene und ausgezeichnete JKA-Karateka und Japan-Langzeitresident David Hooper bemerkte einmal, dass die Instruktoren der ersten Stunde Karate ins Ausland trugen, um es in seiner Größe zu präsentieren und vorzuführen und nicht, um daran Anteil haben zu lassen (show not share)!

Dass die Methodik des Trainings aus der Vorkriegszeit nahtlos übernommen wurde und eindeutig militaristisch war/ist, war ihnen vermutlich gar nicht bewusst. Ich habe mich auch oft darüber gewundert, dass dies im Westen so unhinterfragt einfach übernommen wurde (zumal in Ländern mit einer faschistischen Vergangenheit)! Das Kein-Wasser-Tabu ist in Japan längst gefallen, wurde aber in Österreich noch



Quelle: wikimedia

hochgehalten! Klarerweise habe ich den jungen Mann nach dem Training zur Rede gestellt und ihn bezichtigt, eine „faschistoide, toxische Loyalität zu hegen und unfähig und zu feige gewesen zu sein, den Sensei zu kritisieren.“ Ich wies ihn darauf hin, dass ich aufgrund meines Alters schneller einer Dehydration ausgesetzt sei und dass Training in diesem Zustand meine Gesundheit schädige. Die Pointe der unerquicklichen Episode besteht nun aber darin, dass der junge Mann ein Arzt war. Dem hippokratischen Eid verpflichtet, hätte er dem Herrn Sensei, dem immer noch kultische Verehrung entgegengebracht wird, erklären sollen, dass diese asketische Praxis ein unheilvoller Unfug war und das Wohlergehen aller Schüler gefährde und deren Leistungsfähigkeit vermindere.

Was sich hier zeigte, ist eine Pathologie, die in den Anfangszeiten des Shôtôkan in Europa – und offensichtlich nicht nur damals – grassierte. Die japanischen Sensei wurden geradezu vergöttert, man gehorchte ihnen bedingungslos. Niemand wagte es je, den Sensei zu kritisieren, ja selbst Fragen zu stellen war damals verpönt. Seit-

dem Bunkai in Mode kam, sind die führenden Köpfe in Anwendungsfragen bei Kata-Bewegungen nicht mehr die Japaner, sondern die „Westler“ im Lager des „practical/applied Karate“. Wer ehrlich ist, kann sich daran erinnern, dass zu der Zeit, als Karate nach Europa kam, von den japanischen Sensei teilweise haarsträubende und völlig unpraktikable „Anwendungen“ gelehrt wurden. Niemand traute sich, auch nur ein Wörtchen dazu zu sagen. Ein Fall von falsch verstandener „Loyalität“. Die wurde von einigen Sensei unter dem Deck-

mantel eines opportunistisch missgedeuteten Bushidô-Kodex sogar gefördert. Rigide Hierarchien und autoritäre Attitüden sind bei älteren Praktizierenden fehl am Platz. Auch Unterwürfigkeitsgesten wie permanentes „Ossu“-Schreien und Kotau-Machen haben da im Dôjô nichts verloren. Die Senioren verdienen Respekt für ihre Lebenserfahrung und ihre gereifte, je einzigartige Persönlichkeit. Lehrer und Lernende mögen sich auf derselben Ebene begegnen. Zumal dann, wenn die Lehrperson (beträchtlich) jünger ist.

Warum ist wichtiger als wie

Alte Menschen haben keine Zeit mehr, sinnlose Dinge zu tun. Wie der Geigenvirtuose Isaac Stern über seine Kunst meinte: „Um gute Musik zu spielen, geht es nicht nur um das Wie, sondern darum, warum man sie spielt.“ Und jede Note zählt! Das bedeutet konzentriert, absichtsvoll und achtsam zu üben. Wenn man mit dem Wie vertraut ist und seine Aufmerksamkeit auf das „Warum“ lenkt, erhält das Training

eine andere Qualität. Man hört wachsam in seinen Körper hinein, fragt sich, warum man so steht und nicht auf andere Weise, erspürt, was es mit dem Körper macht, ob es das Wohlbefinden erhöht oder nicht, ob es sich physiologisch korrekt anfühlt und erquickt oder nicht. Jede Technik wird so in ihrer Charakteristik und Wirkung ausgelotet und sich ganz individuell zu eigen gemacht. Dieses „Warum“ verlangt nicht unbedingt nach einer intellektuellen Antwort, sondern benennt eine innere Haltung, ein erhöhtes Körpergefühl, Introspektion und Bedachtsamkeit.

Junge Sportler, denen es vorerst darum geht, dass ihre Techniken schneller, zielgerechter und kräftiger werden, können gerne gewissermaßen unüberlegt drauflosüben. Oldies wollen aber in der Regel keine Pokale mehr gewinnen. Karate ermöglicht, den Körper vom Scheitel bis zu den Zehen mit Bewusstsein zu erfüllen. Es erfordert eine gleichzeitige motorische und kognitive Mobilisierung des Körpers. Als ganzheitliche Bewegungsform erhöht Karate-Training konditionelle, koordinative und kognitive Fähigkeiten.

Das Erlernen neuer, unbekannter Bewegungsabläufe stellt für ältere Menschen eine Herausforderung dar. Wird sie gemeistert, führt das zu Erfolgserlebnissen und Glücksgefühlen. Das trägt zu emotionaler Ausgeglichenheit und Zufriedenheit bei. Die Kata des Karate bergen einen ästhetischen Mehrwert und man kann sich rein an der Schönheit ihrer Bewegungen erfreuen. Karate ist eine Kunst. ■

Fortsetzung: in der nächsten toshiya

Autor: Prof. Dr. Wolfgang Herbert
Professor für Vergleichende Kulturwissenschaften an der Universität Tokushima, 5. Dan Shôtôkan Karate (SKIF), lizenziertes Taijiquan-Lehrer (Japan Wushu Taijiquan Federation), kontaktierbar unter seiner Dôjô-Homepage: <https://skiftokushima.wordpress.com>